

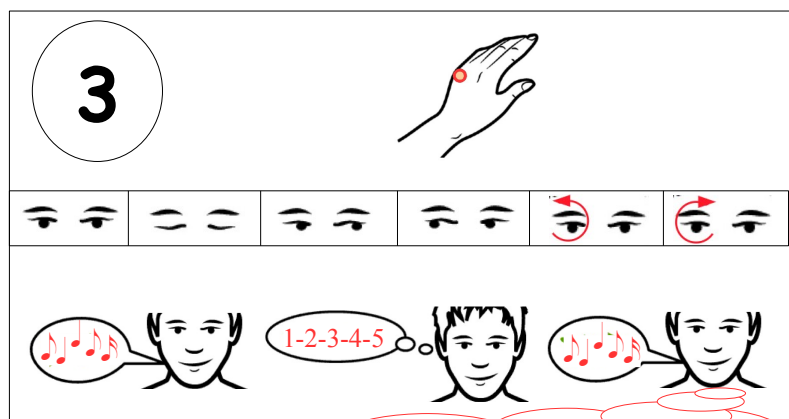
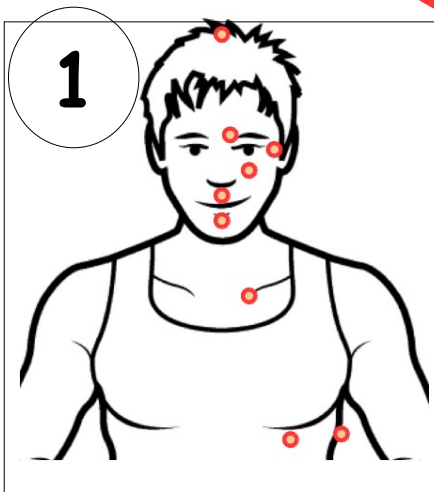
Bepaal
het probleem waar je aan wilt werken.
Geef het een naam.
Geef het een cijfer (0-10).



Geef het probleem opnieuw een cijfer.
Is het 0? Ga naar het volgende probleem.
Ligt het nog tussen 1 en 10?
Ga dan door! *Hoewel ik nog een restant van het probleem heb, hou ik innig van mezelf & accepteer ik mezelf.*
Herinnerzin:
het restant van het probleem.

STARTZIN (SET-UP)
(PO=Psychologische Omkering)
Hoewel ik "dit probleem" heb, accepteer ik mezelf innig en volledig.
Herhaal dit 3 keer
terwijl je op het Karate Punt klopt of de Zere Plek masseert.

Gebruik de Verkorte Versie ①
OF het volledige Basis Recept ①②③①
terwijl je "het probleem" herhaalt met een **Herinnerzin** bij elk punt.



O ja, en vergeet niet, dat je niet veel aan deze pagina hebt, voordat je het proces begrijpt, ofwel door het lezen van de Handleiding EFT of door een EFT workshop te volgen.

Copyright

Wij bieden je deze pagina aan voor gebruik! Voel je vrij om hem te kopiëren en zo vaak te gebruiken als je maar wilt. We zouden het wèl op prijs stellen als je de bron wilt vermelden. Dank je!

Christine Disant www.practicallearners.com

Met dank aan Ted Wilmont, voor de tekeningen. www.eft4life.com

Met dank aan Mies Kloos www.natuurgeneeskundige-praktijk.nl/
en Ellen Langen www.lll-eft.nl, voor de vertaling.